Arhimandritul Sofronie de la Essex
Rugaciunea – experienta vietii vesnice

Acolo, in Imparatia Tatalui si a Fiului si a Sfantului Duh, trebuie sa locuiasca mintea noastra. Trebuie sa flamanzim si sa insetam pentru a intra in aceasta minunata imparatie. Atunci vom birui in noi insine pacatul refuzului iubirii Tatalui, iubire descoperita noua prin Fiul. *(cf. In. 8, 24).*

Adevarata contemplatie incepe in clipa in care devenim constienti de pacatul din noi. (...) Faptul de simti pacatul in noi insine e un act spiritual, cu neputinta fara har, fara apropierea de noi a Luminii Dumnezeiesti.

Pacatul nu este incalcarea standardelor etice ale societatilor umane sau ale vreunei prescriptii legale. Pacatul ne taie de Dumnezeul Iubirii, Care ni S-a aratat ca Lumina in Care nu este nici un intuneric (1In. 1, 5).

Faptul de a ne privi realitatea noastra jalnica este un dar ceresc, unul dintre cele mai mari cate exista.

Fara aceasta rapire preliminara a credintei, fara aceasta arzatoare iesire spre Dumnezeul iubitor care ne inspira continuu, nu vom putea evita caderea sub masiva presiune a lumii contemporane care nu cunoaste rugaciunea.
Credinta datatoare-de-viata consta intr-o incredere deplina, lipsita de intrebari si indoieli in Hristos ca Dumnezeu.

In primejdia noastra actuala, cuvintele frumoase care nu ne angajeaza la nimic nu mai sunt suficiente. Cu toti avem nevoie astazi de o credinta ferma in biruinta vesnica a lui Hristos ca si noi sa devenim de nebiruit duhovniceste.

In aceste zile este esential sa fim in stare sa ne protejam pe noi insine de influenta celor cu care venim in contact. Altfel, riscam sa ne pierdem atat credinta, cat si rugaciunea. Lumea intreaga poate sa ne socoteasca nedemni de atentie, de incredere sau respect – nu va insemna nimic daca Domnul ne primeste.

Rugaciunea poate indeplini toate lucrurile. Chiar daca suntem lipsiti de daruri naturale, oricare dintre noi poate dobandi si dobandeste prin rugaciune daruri suprafiresti.

„Fericiti suntem noi, crestinii, caci Domnul a dorit atat de mult sa se uneasca cu noi, incat viata Sa a devenit a noastra”.

(Multi) ignora insa adevarata esenta a crestinismului. Crestinismul implica suferinta; dar prin suferinta patrundem in tainele fiintei. Suferinta face cu putinta intelegerea umanitatii si libertatii noastre.

Curajul (duhovnicesc) se naste dintr-o credinta statornica in Hristos-Dumnezeu.

Aruncarea noastra in necunoscut inseamna a avea incredere in Dumnezeu, parasirea nadejdii in mai-marii pamantului si hotararea de a pleca in cautarea unei vieti noi in care locul cel dintai sa-I fie dat lui Hristos.

Numai printr-o masura inca si mai coplesitoare a harului, aratata in iubirea de vrajmasi, devine mintea noastra inrudita cu Dumnezeu.

Rugaciunea e ca o mana puternica ce se tine cu tarie de haina lui Dumnezeu, in tot timpul si in tot locul: in zarva multimii, in clipele placute de odihna, in ragazurile de singuratate.

Este vital sa **locuim** in rugaciune spre a contracara influenta distructiva si persistenta a lumii exterioare.

Avem doua alternative diametral opuse: fie sa-L respingem pe Dumnezeu – ceea ce este insasi esenta pacatului – fie sa ne facem fii ai lui Dumnezeu. Pentru ca suntem facuti dupa asemanarea lui Dumnezeu, dorim in chip firesc desavarsirea dumnezeiasca care este in Tatal nostru. Si atunci cand Ii urmam, nu ne supunem dictaturii unei puteri exterioare, ci ascultam pur si simplu imboldul nostru de a ne asemana desavarsirii Lui.

Daca Dumnezeu ar interveni atunci cand omul inclina spre rau, ar insemna sa-l lipseasca de posibilitatea auto-determinarii si sa-l distruga in acelasi timp. Dar Dumnezeu poate si mantuieste cu adevarat oameni si natiuni daca ele umbla pe calea pe care El le-o arata.

Batalia noastra este dusa in conditii extraordinar de inegale. Suntem legati de maini si de picioare. Nu indraznim sa lovim cu foc si sabie: singura noastra arma e iubirea, chiar si pentru vrajmasi.

Cel mai trecator reflex al inimii sau mintii noastre isi lasa urma asupra sumei totale a vietii noastre. Sa presupunem ca o singura data in decursul existentei mele am avut un impuls ticalos, de moment, spre crima. Pana cand nu voi alunga aceasta idee din inima mea printr-un act de cainta, ea va ramane in mine ca o pata intunecata, cu neputinta de ascuns. (v. Lc. 12, 2)

Rugãciunea de dimineatã a Arhim. Sofronie Saharov

Împărate Sfinte, Cela ce esti mai înainte de toti vecii Fiul Tatălui si Cuvântul Lui Cel împreunã fărã de început si împreunã vesnic, Iisuse Hristoase, Făcătorul cerului si al pământului, Ziditorul meu, Carele prin atotziditoare porunca Ta ai scos toate dintru nefiintã si pre mine întru această viatã m-ai adus, Cela ce bine ai voit a-mi dărui în scăldătoarea Botezului harul nasterii celei de Sus în Sfântul Duh si a pune pecetea Darului Acestuia pre mădularele trupului meu în Sfânta Tainã a Mirungerii, Cela ce ai pus în inima mea dorul de a Te căuta pre Tine, Unul Dumnezeu Cel Adevărat - auzi rugăciunea mea. Cã nici luminã am, nici bucurie, nici întelepciune, nici viatã, nici putere afarã de Tine; dar nici vrednic sunt pentru multimea păcatelor mele sã caut către Tine, Dumnezeul meu; ci pentru Cuvântul Tău, cã "*tot ceea ce veti cere în rugăciune, crezând, veti primi*" si "*tot ce veti cere întru Numele Meu voi face vouã*", îndrăznind chem către Tine: binecuvânteazã, Doamne, ziua aceasta pe care mi-ai dat pentru cea negrăitã bunătatea Ta; si mã învredniceste, în puterea binecuvântării Tale, ca toatã fapta si cuvântul din ziua ce încep acum, sã le săvârsesc, Însuti pentru tine, spre slava Ta, în frica Ta, dupre voia Ta, în duhul întregii cugetări si al curătiei, al smeritei cugetări, al

răbdării, al dragostei, al blândetii, al păcii, al bărbătiei, al întelepciunii, cu rugăciune si în tot ceasul amintindu-mi că pretundinea esti.
Asa, Doamne, pentru nemărginită bunătatea Ta, cu Duhul Tău cel Sfânt mă povătuieste întru tot lucrul si cuvântul cel bun si-mi dăruieste fără poticnire să trec toată calea vietii înaintea fetei Tale, ca nici o fărădelege să mai adaug dreptătii pre carea o ai descoperit nouă.
Doamne, Cel mare si mult milostiv, îndură-Te spre mine cela ce rău mă pierd; să nu ascunzi de la mine fata Ta, nici căile mântuirii Tale; iar de mă va duce voia mea cea stricăcioasă pre alte căi, atunci nu mă cruta, Mântuitorul meu si cu sila mă întoarce la calea Ta cea sfântă. Căci Tu, cunoscătorule de inimi Cel bun, cunosti toată nimicnicia mea si nebunia, toată orbeala mea si toată nepriceperea; dar si durerea inimii mele si suspinurile sufletului meu înaintea Ta sunt. Pentru aceasta mă rog Tie: auzi-mă în scârba mea , întăreste-mă de Sus cu puterea Ta; ridică-mă pre cel doborât de păcat, slobozeste-mă, pre cel robit de patimi, tămăduieste-mi toată rana cea ascunsă, curăteste-mă de toată întinăciunea trupului si a duhului; păzeste-mă de tot lucrul si cuvântul stricător de suflet, de toată miscarea cea lăuntrică si cea dinafară, Tie neplăcută si aproapelui meu nefolositoare. Arată, mie, Doamne, calea în carea voi merge, Însuti mă învată ce mi se cade să grăiesc; iar, de este voia Ta, să tac, învată-mă cum, în duhul păcii să tac, nu scărbind, nici smintind pe fratele.
Rogu-mă Tie, lege pune mie în căile poruncilor Tale si nu mă lăsa până la suflarea mea cea mai de pre urmă să mă înstrăinez de lumina asezămintelor Tale, până ce va fi porunca Ta singura lege a întregii mele firi: si cea vremelnică si cea vesnică.
Dăruieste-mi mie, Doamne să ajung la cunostinta adevărului Tău. Prelungeste-mi viata până voi aduce Tie roada de pocăintă adevărată; să nu mă iei la jumătatea zilelor mele, nici în ceasul întunecării mele, ci, înainte de a mă întoarce în pământul din carele am fost luat, binevoieste să mă întorc la Tine, Dumnezeul meu si mai înainte de a părăsi această viată să vază sufletul meu slava fiilor învierii. Iar când, întru adâncul întelepciunii Tale, ai rânduit a pune capăt vietii mele pe pământ, atunci, mai înainte fă mie cunoscută moartea mea, ca să se gătească sufletul meu spre a Te întâmpina. În ziua aceea, cea mare si sfântă mie, fii cu mine, Doamne si dăruieste mie bucuria cea negrăită a mântuirii Tale. Curăteste-mă de toată greseala cea văzută si cea ascunsă, si de toată fărădelegea ce se tăinuieste întru cele dinlăuntru ale mele, si mă învredniceste să aduc răspuns bun înaintea scaunului cel înfricosat al judecătii Tale.
Dumnezeule, Dumnezeul meu, multe lucruri si mari cer eu de la Tine, Împăratul cel Preaînalt, dar nu am uitat nevrednicia mea, nici spurcăciunea mea, nici urâciunea; ci, rogu-mă Tie, miluieste-mă si nu mă trece cu vederea, nici mă lepăda pre mine de la fata Ta, pentru prea multă îndrăzneala mea; ba mai vârtos si înmulteste în mine această sfântă si dreaptă îndrăznealã si întru puterea dragostei Tale mă călăuzeste pre urmele pasilor Tăi. Dăruieste mie, celui mai de pe urmă si mai lepădat dintre toti oamenii să Te iubesc pre Tine, precum Însuti ai poruncit nouă; din toată inima mea si din tot sufletul meu si din tot cugetul meu, din toată vârtutea mea; cu întraga mea făptură îmi dăruieste să Te iubesc pre Tine, Doamne.
Că Singur esti Acoperitorul cel Sfânt si Atotputernic si Apărătorul vietii mele si Tie rugăciunile mele aduc si Cuvântările de slavă acum si în vecii vecilor. Amin

Rugăciune pentru unire de Arhimandritul Sofronie

Doamne Iisuse Hristoase, Mielul lui Dumnezeu Cela ce ridici păcatul lumii, Cela ce înălţându-Te pe muntele Golgotei ne-ai răscumpărat din blestemul legii şi ai zidit din nou chipul Tău cel căzut, Cela ce pre cruce mâinile Ţi-ai întins spre a aduce laolaltă pre toţi copiii lui Dumnezeu cei risipiţi şi trimiţând pre Preasfântul Duh, la unire pre toţi ai chemat; Tu, dar, raza Tatălui fiind, înainte de a păşi spre această mare lucrare de sfinţenie a răscumpărării lumii, Te-ai rugat către Tatăl Tău ca toţi una să fim, precum şi Tu una eşti împreună cu Tatăl şi cu Duhul Sfânt, Însuţi dăruieşte nouă har şi înţelepciune ca să împlinim în toate zilele această poruncă şi ne întăreşte în nevoinţa acelei iubiri pre carea o ai poruncit nouă zicând: "să vă iubiţi unul pe altul precum şi Eu v-am iubit pre voi". Prin Duhul Tău cel Sfânt dăruieşte nouă puterea de a ne smeri, unul către altul, luând aminte la aceea că cel ce iubeşte mai mult se şi smereşte; învaţă-ne să ne rugăm unii pentru alţii, să ne purtăm poverile unii altora cu răbdare şi ne uneşte în legătura neclintită a dragostei, întru o singură turmă de oi ascultătoare, în Numele Tău cel Sfânt, dând nouă şi a vedea în fiecare dintre fraţii şi surorile noastre chipul slavei Tale celei negrăite şi a nu uita că fratele nostru este viaţa noastră.

Aşa Doamne, Cela ce ne-ai adunat laolaltă întru bunăvoirea Ta, fă-ne pre noi a fi cu adevărat o familie, vieţuind cu o singură inimă, o singură voie, întru o singură iubire, ca un singur om, dupre sfatul Tău cel mai înainte de veci, pentru cel întâi născut al Tău – Adam.

Umbrează parohia noastră cu duhul temerii de Dumnezeu şi acoperă pre ea cu acoperământul Preacuratei Maicii Tale şi al tuturor sfinţilor Tăi, binecuvântând şi ocrotind pre fieştecare ce într-însa vieţuieşte [N] păzindu-ne pre toţi de gânduri aducătoare de stricăciune, de cuvinte necuviincioase sau mişcări ale inimii carile să poată prăpăstui sfânta lucrare a slujirii noastre; cât să se zidească această casă pre piatra evangheliceştilor Tale porunci întru loc de tămăduire, de sfinţire şi de mântuire, nouă înşine precum şi tuturor celor ce vor veni către dânsa, cei osteniţi şi împovăraţi, fraţii şi surorile noastre, ca toţi să aflăm odihnă întru Tine, cel blând şi smerit - Împăratul nostru, acum şi pururea şi în vecii vecilor. AMIN